

## Консультация для родителей. Как себя вести родителям и детям во время карантина?

На время карантина стоит максимально ограничить контакты детей, а по возможности и вовсе исключить их за пределами семьи. Для сокращения риска детям стоит оставаться дома, однако нужно не забывать проветривать помещение и делать влажную уборку минимум один раз в день.

По возвращении из магазина нужно продезинфицировать предметы и упаковку продуктов. В целом Роспотребнадзор рекомендует полностью отказаться от посещения общественных мест, исключения составляют случаи реальной необходимости.

Гулять с детьми можно на личных приусадебных участках и площадках, где нет возможности столкнуться с другими людьми. Общественные же дворы и детские площадки пока стоит обходить стороной.

Что касается лесопарков и других подобных зон, их можно посещать только при отсутствии других отдыхающих. То есть выехать на природу можно, но только убедившись, что выбранное место достаточно уединенное и там не будет посторонних людей.

Если все же пришлось выйти с ребенком, необходимо доходчиво объяснить ему, что за пределами квартиры или дома категорически нельзя трогать руками лицо и постараться не касаться дверных ручек, кнопок лифта, перил и других подобных предметов.

Вернувшись домой, нужно обязательно обработать руки дезинфицирующим средством, переодеться в чистую домашнюю одежду, руки и другие открытые участки тела (в том числе лицо) тщательно вымыть с мылом, прополоскать рот и неглубоко промыть нос.

Роспотребнадзор напоминает, что сейчас как никогда важно соблюдать личную гигиену. Поскольку в определённых условиях (например, при достаточной влажности и невысокой температуре) коронавирус COVID-19 может сохранять жизнеспособность продолжительное время (трое суток и более).

### COVID-19

### ОБ ОГРАНИЧЕНИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. ПРАВИЛЬНО  
ОРГАНИЗУЙТЕ ВРЕМЯ



2. ПРЕДУСМОТРИТЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ  
ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ



3. ОБРАТИТЕ  
ВНИМАНИЕ



4. СОБЛЮДАЙТЕ  
МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

# COVID-19

## 8 СОВЕТОВ КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
Единый консультационный центр  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. ЗАДАВАЙТЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ  
И СЛУШАЙТЕ



3. ПОКАЖИТЕ ИМ,  
КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ  
И СВОИХ ДРУЗЬЕЙ

2. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ:  
ОБЪЯСНИТЕ ПРАВДУ  
ДОСТУПНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА ЯЗЫКОМ



4. ПОДБОДРИТЕ ИХ



5. ПРОВЕРЬТЕ,  
ИСПЫТЫВАЮТ ЛИ ОНИ  
НА СЕБЕ СИГНУМУ  
ИЛИ РАСПРОСТРАНЯЮТ ЕЕ



6. ИЩИТЕ ПОМОЩНИКОВ



7. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ



8. ЗАВЕРШИТЕ РАЗГОВОР,  
ДЕМОНСТРИРУЯ ЗАБОТУ

Информация подготовлена на основе материалов ЮНICEФ

# COVID-19

## ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

### ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

Единый консультационный центр  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Закрывайте рот и нос при  
чихании и кашле



Антисептиками и мылом с  
водой обрабатывайте руки и  
поверхности



Щеки, рот и нос закрывайте  
медицинской маской



Избегайте людных мест и  
контактов с больными людьми



Только врач может поставить  
диагноз – вызовите врача, если  
заболели



Используйте индивидуальные  
средства личной гигиены

# КАК ПРАВИЛЬНО ОБРАБАТЫВАТЬ РУКИ?

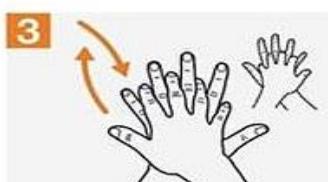
🕒 Длительность процедуры: **20-30 секунд**



Нанесите средство для обработки;



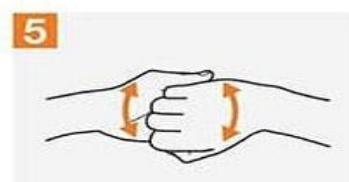
Растирайте ладонь к ладони;



Затем, ладонь левой руки на обратную сторону правой и наоборот;



Протрите между пальцами;



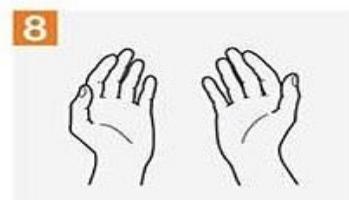
Соедините руки в замок;



Протрите большие пальцы;



Обработайте подушечки пальцев и ногти;



Ваши руки в безопасности.

## COVID-19



### ЧТО НАДО ЗНАТЬ О САМОИЗОЛЯЦИИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

#### ПОКИДАТЬ КВАРТИРУ РАЗРЕШАЕТСЯ ТОЛЬКО В СЛУЧАЯХ:



ОБРАЩЕНИЯ ЗА ЭКСТРЕННОЙ (НЕОТЛОЖНОЙ) МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ И ИНОЙ ПРЯМОЙ УГРОЗЫ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЮ;



ПОЕЗДОК НА РАБОТУ, В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВЫ ОБЯЗАНЫ ХОДИТЬ НА РАБОТУ;



СОВЕРШЕНИЯ ПОКУПОК В БЛИЖАЙШЕМ РАБОТАЮЩЕМ МАГАЗИНЕ ИЛИ АПТЕКЕ;



ВЫГУЛА ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ НА РАССТОЯНИИ, НЕ ПРЕВЫШАЮЩЕМ 100 МЕТРОВ ОТ МЕСТА ПРОЖИВАНИЯ (ПРЕБЫВАНИЯ);



НЕОБХОДИМОСТИ ВЫНЕСТИ БЫТОВОЙ МУСОР;



НАХОДЯСЬ ВНЕ ДОМА (НА УЛИЦАХ, В МАГАЗИНАХ, НА ТРАНСПОРТЕ, В ДРУГИХ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ) ГРАЖДАНЕ ОБЯЗАНЫ СОБЛЮДАТЬ СОЦИАЛЬНОЕ ДИСТАНЦИРОВАНИЕ ОТ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ (СОЦИАЛЬНАЯ ДИСТАНЦИЯ).

ИСКЛЮЧЕНИЕ – ТОЛЬКО ПОЕЗДКИ НА ТАКСИ.



МАГАЗИНЫ, АПТЕКИ, ДРУГИЕ ОРГАНИЗАЦИИ, В КОТОРЫХ НАХОДЯТСЯ ИЛИ РАБОТАЮТ ЛЮДИ, ОБЯЗАНЫ ОБЕСПЕЧИТЬ СОБЛЮДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ.



РОДИТЕЛЕЙ ВАЖНО СЛЕДИТЬ ЗА ДЕТЬМИ И НЕ ДОПУСКАТЬ, ЧТОБЫ ОНИ ПРОВОДИЛИ ВРЕМЯ НА УЛИЦЕ.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ САМОИЗОЛЯЦИИ НОСИТ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР. Но его необходимо соблюдать.